

10月

ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

0歳児 かけっこ (感覚運動・ストレッチ)

☆やり方

ふくらはぎを持ち、左右交互に上下に動かします。

☆目的

柔軟性や下半身の発達を促します。



ワンポイント

速さを変えたり、リズムに合わせてやってみましょう！！

1歳児 ジェットコースター (逆さ感覚・高さ感覚)

☆やり方

お子様を保護者の足に乗せ、曲げたり伸ばしたりします。

☆目的

色々な目線を経験することで、逆さ感覚や高さ感覚を養います。



ワンポイント

怖いときはゆっくりから始めてみよう！

2歳児 トリさん歩き (体幹運動)

☆やり方

お尻を下げながら歩きます。

目的

足の筋力の発達やバランス感覚を養います。



ワンポイント

頭の高さが変わらないようにやってみよう！！

3歳児 とけい (体幹運動)

☆やり方

写真の体勢になり、足を閉じたり開いたりして時計のように回ります。

☆目的

体幹の発達・股関節のストレッチ効果があります。



ワンポイント

右に回ったり、左に回ったりしてみよう。

4歳児 片手片足バランス (体幹運動)

☆やり方

写真の体勢になり、3秒静止します。同様に反対の手足も行います。

☆目的

お腹の力・体幹の発達を促します。



ワンポイント

慣れてきたらもっと長い時間手と足を上げてみよう！！

5歳児 体幹じゃんけん (体幹運動)

☆やり方

写真の体勢になり、前の手でお友達とじゃんけんをします。

☆目的

体幹の発達を促します。



ワンポイント

慣れてきたら膝をつかないでやってみよう！！

